

МЕГАН ВЕРНЕР

**ЭТО ЗАВИСИТ
ОТ МЕНЯ**

*7 способов
изменить жизнь к лучшему*

МЕГАН ВЕРНЕР

**ЭТО ЗАВИСИТ
ОТ МЕНЯ**

7 способов

изменить жизнь к лучшему



HERTFORDSHIRE PRESS

Изданно в Великобритании
Издательством Hertfordshire Press Ltd © 2017
e-mail: publisher@hertfordshirepress.com
www.hertfordshirepress.com

ЭТО ЗАВИСИТ ОТ МЕНЯ
7 способов изменить жизнь к лучшему

Автор: Меган Вернер © Megan Werner
*Автор международных бестселлеров «Богатый папа
Бедный папа», «Богатый папа, бедный папа для подростков» и др.*

Язык издания: Русский / Russian

Перевод с английского: Елена Бослер-Гусева
Адаптация: Анна Лари
Дизайн: Александра Рей

*All rights reserved. No part of this book may be reprinted or reproduced
or utilised in any form or by any electronic, mechanical, or other means,
now known or hereafter invented, including photocopying and recording,
or in any information storage or retrieval system, without permission in
writing from the publishers.*

*British Library Catalogue in Publication Data
A catalogue record for this book is available from the British Library
Library of Congress in Publication Data*

A catalogue record for this book has been requested

ISBN: 978-1-910886-39-7

СОЖЕРЖАНИЕ:

Слова благодарности	9
Предисловие	11
Об Авторе	13
Глава первая – Делиться с близкими – благородно	15
Глава вторая – Получай удовольствие!	23
Глава третья – Сделай это, превозмогая страх!	31
Глава четвёртая – Никогда не прислушивайтесь к мнению пессимистов!	39
Глава пятая – Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты	45
Глава шестая – Понимание картины мира	51
Глава седьмая – Социальные сети	59
Глава восьмая – Честность	67
Глава девятая – Коммуникация	75
Глава десятая – Подведение итогов	83

Эта книга посвящена современной молодежи, тем, кто хочет стать лучше, кто хочет стать другим, а также взрослым, которые хотят изменить собственную жизнь и жизнь сотен других людей.

СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ

Хочу сказать спасибо моим родителям за то, что помогли мне встать на путь, по которому идут сами. Различные знания и навыки, которые вы мне дали на раннем этапе моей жизни, оказали чрезвычайно позитивное влияние на мое развитие.

Спасибо за то, что научили меня не только тем вещам, которым каждый родитель должен научить своего ребёнка, но и многому другому. Спасибо за то, что вдохновляли и мотивировали меня. Вы всегда создавали для меня комфортные условия и помогали расширять границы моих возможностей. Я никогда не чувствовала бы себя так уверенно, как я чувствую себя сегодня, без вашего участия в моём развитии. Большое вам спасибо за вашу помощь и советы, а также за то, что с пониманием относитесь ко всем моим, порой абсурдным, идеям. У меня прекрасная семья! Что бы я без неё делала? Мои родители научили меня очень многому, за что я им бесконечно благодарна.

Отдельное спасибо моему папе за помощь в написании этой книги. У меня остались очень тёплые воспоминания о том времени, когда я вставала в 4 часа утра, излагала свои мысли на бумаге, а папа помогал превратить мой корявый английский в настоящий шедевр. Его навыки редактирования и терпение помогли мне воплотить моё послание в мир таким уникальным образом.

Спасибо моей маме за её идеи и помощь в оформлении моей работы. Моя книга представляет собой произведение

искусства лишь благодаря маме. Она – не только мой лучший друг, но идейный вдохновитель и пример для подражания.

Спасибо моей сестре Синди за написание одной главы моей книги, а также за то, что за болтовней, посмеиваясь, она разделяет мои нелепые идеи. Ты, сестра моя, моё вдохновение и мой лучший друг!

Ещё хочу сказать отдельное спасибо всем своим учителям и наставникам, которые многому меня научили. Без их уроков и уникальных способов обучения, я бы никогда не приобрела все те навыки, которые у меня есть сейчас. Хочу особым образом выделить тех, которые оказали наибольшее влияние на мою жизнь: Тони Роббинс, Робин Бэнкс, Дуг Нельсон, Т. Харв Экер и Роберт Кийосаки.

И, наконец, хочу сказать спасибо Вам, читателям моей книги, за Ваше внимание и время на просмотр моего взгляда на жизнь. На момент написания книги мне было всего тринадцать лет, но я чувствую, что могу сделать свой вклад в развитие этого мира, хотя я ещё очень молода. Надеюсь, что смогу затронуть Ваши сердца.

ПРЕДИСЛОВИЕ

«Мэган и её книга – просто фантастика. Это пример для подражания для молодёжи всего мира»

— Роберт Кийосаки
*Автор международных бестселлеров «Богатый папа
 Бедный папа», «Богатый папа, бедный папа для
 подростков» и др.*



ОБ АВТОРЕ

В 2015 году, когда была издана данная книга, Мэган Вернер было 13 лет.

Она учится в средней школе Noordheuvel в Крюгерсдорпе (Южная Африка), увлекается моделированием, хоккеем, плаванием, рыбалкой и ораторскими выступлениями. Мэган часто общается с большим количеством людей. Она обладает удивительным талантом непринуждённо и уверенно покорять их сердца.

Мэган и ее тренер Дуг Нельсон дали интервью на радио. Мэган рассказала, что мечтает стать «Мисс Вселенная», очень хочет работать в модельном бизнесе и вдохновлять окружающих. Её девиз в жизни: «Это зависит от меня!». Она всегда ответственно относится к своим мечтам и проявляет настойчивость в достижении намеченных планов. «Если ты будешь ждать, что другие сделают что-то для тебя, то никогда ничего не произойдёт». Показывая пример другим и, вдохновляя их, Мэган верит, что сможет принести пользу – стать лоцманом для окружающих и вселить в них надежду. Для получения более подробной информации о том, как подписаться на страничку Мэган, перейдите по ссылке:

www.uptomebook.com

или напишите ей по адресу:

megan@uptomebook.com.



– Глава первая –

ДЕЛИТЬСЯ С БЛИЖНИМИ – БЛАГОРОДНО

Жизнь – странная штука. Я недолго пребываю на этой Земле, но хочу рассказать мое видение того, как вращается колесо жизни. Вы, возможно, слышали: «Что излучаем, то и получаем» или «Что посеешь, то и пожнёшь». Часто люди несчастны и удивляются, почему их жизнь полна негатива. Если Вы хотите изменить результат, для начала измените исходные данные. Попробуйте сами быть более позитивными в жизни, и тогда ваша жизнь станет более позитивной. Люди не осознают, насколько негативно отражаются на их жизни новости и изучение СМИ. Помните, что СМИ делают деньги на сенсационных событиях, так что плохие новости всегда продаются. Вы можете проверить, какое воздействие на Вас оказывают новости и средства массовой информации: отметьте то, как Вы чувствуете себя до просмотра новостей или прочтения газеты, и после. Это отличный метод, которым пользуется наша семья. Вы можете заметить более негативное состояние, даже порой ощутить боль в области живота от общения со СМИ. Знаете, Вы можете сами сделать свой выбор – быть счастливыми и смотреть на жизнь и ситуации с положительного ракурса. И это оказывает влияние не

только на Вас, но и на окружающих Вас людей.

Однажды я и папа стояли в очереди в местном продуктовом магазине. Снаружи шёл проливной дождь, и мы едва могли слышать себя, слушая, как оглушительно стучит дождь по гофрированной железной крыше. Когда, наконец, очередь дошла до нас, мы заметили, что женщина, стоящая перед нами, была очень расстроена и вела себя довольно грубо. Она была среднего возраста, с лёгкой сединой и морщинистым лицом. На ней была белая рубашка и свободного покроя джинсы. На переносице – очки квадратной формы. Она напомнила мне одну из моих учительниц из младшей школы, и мысль о ней сразу же отдалась болью у меня в животе. В настоящее время, в Южной Африке, мы платим за полиэтиленовые пакеты в магазине. Когда вы подходите к кассе, кассир обычно спрашивает, нужен ли вам пакет или нет, так как некоторые люди приносят свои собственные. Кассир спросил женщину, нужен ли ей пакет, и она сказала «нет». По неизвестной причине, кассир всё же дала ей один, и включила ей в счёт сорок пять центов. Когда женщина обнаружила, что с неё высчитали за пакет, который она не просила, она прошла сквозь турникет, возбужденно крича так, как будто это был конец света. Было совершенно очевидно, что она столкнулась с другими проблемами в этот день, и полиэтиленовый пакет был просто предложением, чтобы отыграться на ком-то.

Она вышла из магазина раздражённой, бормоча от досады. Мы стояли с ней рядом в очереди. Можете себе представить, как чувствовал себя бедный кассир. Он посмотрел на нас очень робко и спросил: «Вам нужен пакет, сэр?». Не упуская возможности разрядить обстановку, мой

папа ответил: «Хммм, а я просил пакет? Если Вы дадите мне его, я буду очень расстроен!». Это вызвало смех у всех кассиров, и ситуация в считанные секунды переменилась от напряжения к спонтанному смеху. Когда мы выходили из магазина, то заметили, как менеджер провожает нас взглядом с улыбкой до ушей.

Видите ли, то, как Вы относитесь к другим, действительно способно изменить ситуацию в лучшую сторону. Я заметила, что люди намного добрее относятся к Вам, если Вы просто относитесь хорошо к ним и дарите им частичку своего тепла. Жизнь и так серьёзна. Не нужно создавать большего напряжения, чем уже есть, особенно это касается мелочей.

НЕ ДЕЛАЙТЕ ИЗ МУХИ СЛОНА!

Таким образом, Вы можете выбрать: сделать много шума из ничего или же избежать напряжённой ситуации. ЭТО ВАШ ВЫБОР. Часто люди делают много шума из НИЧЕГО, и, в большинстве случаев, это абсолютно ненужно.

Если Вы хотите стать счастливее, Вы должны сначала научиться менять Ваше отношение к негативным событиям, иначе негатив будет расти как снежный ком. Например, Вы просыпаетесь утром и понимаете, что проспали. Затем, Вы надеваете форму и спешите на кухню, чтобы быстро приготовить себе чашечку кофе. Когда Вы наливаете молоко в чашку с кофе, оно сворачивается, и Вы понимаете, что налили в кофе кислое молоко. При этом обнаруживаете не только то, что молоко кислое, но, взглянув вниз на брюки,

замечаете, что пролили часть молока, и теперь Ваши брюки в кислом молоке. Именно в этот момент большинство людей раздражаются и решают, что сегодня плохой день; на этой негативной ноте они и проводят оставшуюся часть дня. Обычно Ваш день становится хуже только потому, что в своей жизни Вы заиклились на негативе.

Это зависит только от Вас: ухудшить ситуацию или же изменить своё отношение и попытаться решить проблемы в позитивном ключе.

Вы можете изменить к лучшему жизнь других людей.

В Южной Африке есть национальный праздник, который мы называем «День Манделы». В этот день отмечается день рождения Нельсона Манделы, нашего бывшего президента. Традиционно люди отмечают этот день, жертвуя ближним своё время, деньги или ресурсы – реализовывают свой выбор в достойных делах. Обычно наша семья в числе первых, когда есть возможность помочь ближним.

Мне было около 10 лет, когда в очередной раз наступил «День Нельсона Манделы», и мы отпраздновали всей семьёй, чтобы помочь нуждающимся деньгами – приятными на ощупь, шуршащими, зелёными купюрами. Видите ли, мы верим, что можем изменить ситуацию, контролировать её, и мы ощущаем немедленные результаты.

В тот день мы решили ездить по округе и давать деньги случайным людям, которые действительно нуждались в этом. Это отличное развлечение для всей семьи. Цель

нашей семейной игры - увидеть, кто получит лучший отклик от людей, которым мы пожертвовали деньги – и, да, мы сделали это! Мы приблизились к обочине дороги и остановили машину. Один из нас подошёл к людям, которым мы решили помочь, и дал им деньги. Их реакция была удивительной! Люди начали плакать, обнимать нас и говорили: «да благословит вас Бог», и многое другое.

С этого дня я решила, что хочу делать добрые дела по отношению к другим людям. Мне так это понравилось, что я не хотела останавливаться. К сожалению, у нас закончились деньги в тот день, и пришло время возвращаться домой. Какое же это было потрясающее чувство – изменить к лучшему жизнь этих людей.

Что делает вас счастливыми?

Теперь я хочу задать Вам вопрос. Вы когда-нибудь кому-то что-то давали? И каковы были при этом Ваши ощущения?

Я ничего не знаю о Вас, но у меня возникает прекрасное чувство. Просто знать, что случайно сделанное доброе дело может изменить чью-то жизнь, чувствовать себя не таким как все.

Был жаркий летний день, когда мы пошли в Milky Lane («Молочный переулок»), чтобы отведать мороженого. Кассир была очень дружелюбна и обладала таким невероятным обаянием, что мой папа решил оставить ей чаевые. Сначала он спросил её, какова была максимальная сумма чаевых, которые она когда-либо получала. Она ответила: «20 рэндов». У нашей семьи есть определённая

сумма денег, которую мы жертвуем другим каждый месяц, это часть того, что мы делаем всей семьей, это часть нашего семейного бюджета. Тогда папа сказал: «Хорошо, я дам Вам 20 рэндов». Затем он достал из своего бумажника 100 рэндов и дал ей. Она была так счастлива, что начала скакать, визжать от радости и бегать вокруг. ВАУ! Это было так круто! Такая реакция тронула посетителей ресторана, не оставила равнодушными и всех его сотрудников.

Мы пришли на эту Землю, чтобы давать, а не брать. Когда Вы отдаёте, это даёт сигнал в Ваш мозг, что благ на Земле достаточно для всех. Когда же Вы цепляетесь за блага этого мира, это, напротив, даёт сигнал, что их не хватает. Деньги, как вода, должны течь через Вас, а не тормозиться создаваемыми Вами препятствиями. Я не говорю, что Вы должны тратить все свои деньги на других, но я уверена, что это очень хорошая идея – попытаться отдавать 10% от того, что Вы зарабатываете, чтобы изменить жизнь других людей.

Однажды мы с мамой пошли в местный продуктовый магазин, чтобы купить кое-какие продукты для дома. Это был жаркий осенний день, и Вы можете представить себе повисшее в воздухе отчаяние от нахождения в длинной, бесконечной очереди. Когда мы, наконец, были почти у финиша, то заметили, что женщина, стоящая перед нами, буквально считает каждый цент, хотя в тележке у неё было только самое необходимое. Для нас это была возможность сделать доброе дело, и мы его сделали. Мы ждали момента, когда ей нужно будет платить. Тогда мама наклонилась ко мне и шепнула, чтобы я сказала женщине, что она может забрать свои покупки, а мы заплатим за них. Это привело

к полному ее замешательству. Когда я сказала ей, что мы заплатим за её покупки, она была совершенно потрясена. С чего бы это кто-то платил за покупки совершенно незнакомого человека? Даже кассир не верил своим глазам. После того, как неразбериха слегка утихла, и женщина поняла, что мы на самом деле хотим заплатить за неё, она была бесконечно благодарна. Она сказала «спасибо» примерно раз десять.

Ещё одна интересная реакция, и ещё одно прекрасное чувство. Видите ли, я поняла, что если сидеть и ждать, что кто-то что-то сделает, этого никогда не произойдет. Это зависит от меня – изменить жизнь к лучшему. Это и стало толчком для написания данной книги. Для знакомства с другими вдохновляющими историями и видеоматериалами Вы можете посетить мой сайт в интернете.

– Глава вторая –

ПОЛУЧАЙ УДОВОЛЬСТВИЕ!



Вы только представьте себе, каким особенным становится прошедшее событие, ведь вы не можете вернуть его. Жизнь – удивительное путешествие, и с каждым днём я познаю нечто новое. Поразительно, из каких контрастов состоит жизнь, благодаря этому мы можем многое оценить.

Часто мы принимаем некоторые вещи как должное. Они в мгновение ока исчезают, и только тогда мы понимаем, что у нас было. Я помню, как несколько лет назад мы взяли щенка. Его звали Эбби. Мы были взволнованы тем, что еще кто-то появился в нашей семье. Он был светло-коричневой окраски, отливающей светло-голубым цветом, с глазами похожими на алмазы. Он был необыкновенный, весёлый, и просто любил жизнь. Он проводил дни напролёт, охотясь на сверчков, змей и кур.

И вот однажды настал ужасный момент: мы приехали домой и обнаружили нашего дорогого Эбби лежащим мертвым на лужайке перед домом. Это была душераздирающая картина. Мы с сестрой плакали несколько дней подряд. «Как это могло произойти? Он был ещё так молод...» Оказалось, что наш сосед отравил нашего дорогого Эбби за то, что он поймал несколько его кур. Как

жесток и несправедливо!

Именно тогда я поняла, что жизнь – это особый дар, и мы должны ценить каждую секунду. Только тогда, когда Вы теряете кого-то или что-то, Вы понимаете, насколько важно это было в Вашей жизни. Это касается и простых вещей, как солнечный свет или хорошая погода. В период затянувшейся ненастной погоды, Вы понимаете, как Вам не хватает солнца.

Всегда найдётся причина для улыбки.

Независимо от того, в насколько напряженной ситуации мы оказались, мы должны научиться улыбаться. Даже если наша жизнь складывается не совсем так, как нам хотелось бы, или мы переживаем очень трудное время, мы можем принять отличное решение – просто улыбнуться. Недаром говорят: «Ищите причины улыбаться каждый день, даже если порой это кажется сложным».

Вы всегда можете выбрать: улыбаться и выделяться из толпы, или хмуриться как все остальные несчастные люди на Земле. Когда Вы улыбаетесь, возникает невидимая нить с окружающими Вас людьми. Не делая ничего другого, просто улыбаясь, Вы сделаете свой день ярче и преодолете любые преграды.

Вы когда-нибудь наблюдали за другими людьми? Меня удивляет, что люди предпочитают хандрить и стонать весь день вместо того, чтобы проводить его с радостью и смехом. Если Вы проводите день, улыбаясь и хваля других, то он будет весёлым и беззаботным. Это поднимет Вам настроение, Вы автоматически достигните большего, и перед Вами откроются широкие возможности. Вы можете

сами выбрать: сосредоточиться на проблеме или же на её решении. Когда мы смеёмся, в нашем мозгу идут химические реакции, которые не только заставляют нас чувствовать себя лучше, но и делают нас более здоровыми.

Исследования показали, что оптимисты – более здоровые люди, чем пессимисты. Вы можете в это поверить? Ваше здоровье зависит от Вашей улыбки? Вот это да! В следующий раз, когда Вы решите посетить врача, обратите внимание на людей, сидящих в очереди. Я уверена, что они – пессимисты, и Вы вряд ли увидите там улыбающегося человека. Заикливание на болезни не сделает Вас здоровыми. Лучше сосредоточьтесь на том, чтобы улучшить свою жизнь, больше улыбайтесь и старайтесь наслаждаться каждым днём.

Я была в ужасном состоянии, не зная этого. Я проводила дни, сосредоточиваясь на ненужных вещах. В то время я даже не представляла, что этим делала только хуже себе. Только тогда, когда мы прошли тренинг под названием «Сила разума», я поняла, что мне нужно больше времени уделять хорошему, не обращать внимание на плохое.

Вот некоторые мощные аффирмации, которые я выучила:

- Я сама выбираю, как реагировать;
- Я отказываюсь от спора;
- Я добра к другим;
- Я всегда излучаю улыбку;
- Я прощаю;
- Я готова выслушать;
- Я готова поделиться своими способностями и своим талантом со всем миром;
- Я не скуплюсь на благодарность;

- Я всегда говорю «пожалуйста»;
- Я всегда обращаю внимание на добро, на хорошее;
- Я готова протянуть руку помощи;
- Я дарю надежду;
- Я вдохновляю;
- Я веду;
- Я выражаю признательность;
- Я меняю жизнь к лучшему.

Построение семейных отношений.

Знаете ли Вы, что семейные отношения или, проще сказать, родственные связи очень важны? Знаете, что именно Вы можете сделать, чтобы укрепить эти связи и при этом сохранить семью? Если Вам в жизни довелось потерять кого-то из членов семьи, то ещё более важно укрепить эту связь. Вещи, о которых я говорю, – очень просты. Смех и совместное приятное времяпровождение способствуют построению прекрасных семейных отношений.

Некоторое время назад наша семья отправилась на Драконовы горы, чтобы немного развеяться. По дороге мы остановились посмотреть одну из местных гостиниц. Мы решили сделать несколько фотографий на память о том месте. И сколько же удовольствия доставила нам обычная фотосессия! Энергия, которую мы излучали, была заразной. Многие подошли с предложением сфотографировать нас. Замечательно, что мы смогли создать такую позитивную атмосферу и тронуть сердца окружающих добрыми чувствами и эмоциями.

Обычная семья способна излучать положительную энергетику и не оставить равнодушными других людей.

Если у Вас прочные семейные отношения, Вы можете достичь гораздо большего, чем, если бы Вы были каждый сам по себе, потому что близкие знают, что происходит в Вашей жизни, и могут поддержать Вас соответствующим образом. Ваши близкие не будут пытаться лишить Вас мотивации, а наоборот, помогут создавать и генерировать больше идей. Наша семья похожа на команду. Мы помогаем и поддерживаем друг друга, а самое главное – мы очень любим друг друга. В одиночку Вам потребуется много времени, чтобы стать успешными, а в семье дело пойдёт гораздо быстрее. Таким образом, строить семейные отношения – это как закладывать фундамент дома: чем прочнее основа, тем крепче дом.

Я очень благодарна за те места, которые я посетила, и вещи, которые я смогла сделать.

Мы сделали много замечательных дел как семья, совершили прекрасные путешествия и приобрели отличный опыт. Если Вы загляните на мой сайт в интернете: www.meg-apwerner.co.za, Вы сможете посмотреть фотографии наших поездок. Вот список некоторых невероятных мест, которые мы посетили:

- Швейцария;
- Занзибар;
- Таиланд;
- Момбаса;
- Лондон;
- остров Маврикий;
- Реюньон.

Смех всегда сопровождал нас во время этих поездок, наши семейные отношения стали крепче, чем когда-либо. Во время поездки в Лондон, приключилась весёлая история

на одной из станций метро. Так как мы были незнакомы с расписанием движения поездов, мы стояли в ожидании своего поезда не на той платформе. Только тогда, когда поезд прибыл на станцию, мы поняли, что ожидали его не там, где следовало. Нам нужно было быть на противоположной стороне. И мы со всех ног побежали по мосту к другой платформе. В тот день у моей сестры был день рождения. Думая, что она сможет придержать двери поезда, она побежала вперед и запрыгнула в вагон. Мы подоспели через несколько секунд, но двери поезда были уже закрыты, а моя сестра была внутри. Всё, что мы могли сделать, это мило ей улыбнуться и помахать вслед уходящему поезду. Итак, мы отправились в центр Лондона на другом поезде догонять мою сестру. К счастью, мы смогли посмеяться над ситуацией, и нам удалось догнать мою сестру на следующей станции. До сих пор ещё смеёмся, вспоминая тот случай.

Ещё одна забавная история произошла с нами, когда мы поехали в Швейцарию кататься на санках. Для туристов из Южной Африки были в новинку снег и санки. В одной точке лыжные и санные пути пересекались. И так как санки двигались намного медленнее, чем лыжи, мы должны были уступить дорогу лыжникам. Мы стояли в стороне, пропуская проносящихся мимо нас на высоких скоростях лыжников. Когда, казалось, путь был свободен, мама скомандовала: «Давайте, девочки, быстрее, пока не видно лыжников». Мы старались миновать этот участок пути как можно быстрее. Нам с папой это удалось довольно легко, а мама с сестрой застряли на полпути, и это ещё было не всё, они упустили свои санки! Они со свистом пролетели вниз по склону и исчезли из поля зрения. Итак, мама с сестрой остались стоять на лыжне. Мимо, едва не задев

их, пронеслись лыжники. Каждый раз, когда одна из них пыталась встать на ноги, другая роняла её снова. За этим было так забавно наблюдать со стороны. Папа и я едва могли говорить, валяясь со смеху. К счастью, им удалось выбраться в безопасное место, и мы барахтались в снегу как дети. До сих пор смеёмся, вспоминая тот случай.

Я очень благодарна за эти воспоминания и такую замечательную семью, мы чудесно проводим время. Для меня это нечто необыкновенное в жизни. Я понимаю, что жизнь ценна, и в одно мгновение она может оборваться. Однако меня успокаивает то, что у нас много общих воспоминаний. Как говорится: «Семья, которая смеётся вместе, остаётся вместе». Это очень верно, как и то, что семьи, имеющие прочные отношения, остаются вместе навсегда. В нашем доме есть доска, на которой перечислены правила нашей семьи.



– Глава третья –

СДЕЛАЙ ЭТО, ПРЕВОЗМОГАЯ СТРАХ!

Выйдите из зоны комфорта!

Если Вы хотите расти в жизни и двигаться вперед, Вам нужно выйти из зоны комфорта. У всех нас есть внутренний голос, который порой мешает нам жить. Если мы не будем контролировать его, он будет полностью управлять нашей жизнью. Ваша зона комфорта – это Ваше подсознание, которое пытается обезопасить Вас. Такова его роль. В Вашем подсознании за годы Вашей жизни укоренилась мысль, что лучший способ находиться в безопасности – это продолжать делать те вещи, которые способствовали Вашей безопасности до сих пор. Другими словами, что-то новое в Вашей жизни может вдохновить Вас отправиться в опасные места, а внутренний голос будет продолжать говорить, что это плохая идея. Однажды мне на глаза попало стихотворение о маленьком роботе. Я считаю, что оно лучше может характеризовать подсознание, чем я. Предлагаю и Вам прочитать его.



У меня есть маленький робот, который повсюду со мной.

Я говорила ему, о чём я думаю и что вижу,

Я рассказывала ему о своих надеждах и страхах.

Он слушал и запоминал всё, что слышал.

Сначала мой маленький приятель выполнял мои команды...

Но спустя несколько лет он вышел из-под контроля.

Для него стало не важно «правильно» или «неправильно»,

«Ложь» или «истина»,

А сейчас, несмотря на все мои усилия, он говорит мне, что нужно делать!

~ Д-р Денис Вайтлей ~

Наша память хранит множество ложных фактов и историй, и иногда мы начинаем верить в весь этот бред. Когда у нас что-то не получается в жизни, наш робот берёт инициативу в свои руки и говорит нам, что это изначально была глупая идея. Это добавляется к нашей заниженной самооценке, и мы выдумываем самые невероятные вещи, и сами начинаем в них верить. Опять же, внутренний голос пытается удержать нас в безопасности – в нашей зоне комфорта.

Как Вы думаете, можно ли ходить по углям? Погодите! Не делайте скоропалительных выводов, что я странная или с придурью; позвольте мне объяснить. Если Вы решились

сделать что-то вроде хождения по раскалённым углям, то я бы предложила Вам найти человека, у которого есть опыт в этом деле, а не экспериментировать с друзьями в саду. Не пытайтесь повторить это со своими домочадцами!

В прошлом году, когда мы были в Лондоне, мы побывали на тренинге Тони Роббинса «Познай свою внутреннюю силу». В первый же день они учили нас, как взять под контроль разум (тихий голос в голове), а вечером вся наша семья, не обжёгшись, пробежала по горящим углям. Ничего себе, правда? Если Вы можете ходить по углям, на что же ещё Вы способны? Что ещё Ваш подсознательный робот подсказывает Вам «невозможно совершить»?

Публичные выступления

Знаете ли Вы, что публичные выступления находятся в десятке самых сильных страхов в мире? В зависимости от того, какой список Вы используете, этот страх занимает первую или вторую строку. Даже страх смерти находится ниже в списке публичных выступлений. Это значит, что люди меньше боятся смерти, чем говорить перед большой группой людей. Интересно! Люди предпочитают скорее умереть, чем выступить, что ли? Это очень странно, но, что бы там ни было, так говорит статистика.

Что ж, позвольте мне сказать, что это не так уж и ужасно. Впервые я общалась с большой аудиторией во время тренинга у Робина Бэнкса «Сила разума», когда мне было всего 12 лет. Я выступала перед аудиторией в 500 человек. Вы можете посмотреть это выступление, пройдя по ссылке: <http://youtu.be/PhFpGVPIFOE>.

Вскоре после этого, я выступала на встрече ММИ (досл. «Глубокий взгляд миллионера»), где численность слушателей была 1500 человек. Недавно мне представилась возможность выступить на Национальном конгрессе успешных людей (2015). Там слушателей было 5000 человек; на тот момент это была самая многочисленная аудитория в моей жизни. Если, в общем, посчитать, получается 7000 человек. Вот почему я назвала эту главу «Сделай это, преодолевая страх!». Должна признаться, я очень переживала, но я преодолела свой страх и сделала это. Так если я смогла сделать это – выйти на публику, улыбаясь, – почему Вы не сможете? Это зависит Вас, также же как та ситуация зависела от меня.

Можно ли сломать указку?

Как Вы думаете, можете ли Вы сломать указку, упирающуюся вам в горло? Что ж, если Вы можете ходить по углям, и выступать перед аудиторией в 7000 человек, то почему Вы не можете сломать указку, упирающуюся Вам в горло? Опять же, пожалуйста, прошу Вас не повторять этого самостоятельно. Это замечательный опыт, но обратитесь к профессионалу, который научит Вас это делать, не причиняя вреда вашему здоровью. Когда мне было 12 лет, мне впервые удалось это сделать. ВАУ! Это было круто! Люди часто недооценивают силу своего разума. Возможно, их маленький робот не даёт им реализовать определённые идеи. Если Вы сделаете это, Вы получите огромное моральное удовлетворение от жизни! Итак, вперёд! Будьте неординарными настолько, насколько можете! Мы все выдающиеся личности, и мы все способны горазды на

большее, чем мы думаем. Как мы ещё узнаем об этом, если не попробуем?

Пример для подражания – Мелинда Бам

Мелинда Бам – очаровательная «Мисс Южной Африки-2011». Встреча с ней сыграла большую роль в моей жизни. Она научила меня многому, я не забуду ее уроки никогда. Хочу поделиться ими с Вами, потому что они изменили мой взгляд на мир. С помощью большого и указательного пальцев визуально нарисуйте круг. Этот круг олицетворяет Вашу зону комфорта, а остальные три пальца – то, где Вам нужно быть.

Теперь пошевелите тремя пальцами, которые находятся вне зоны комфорта; это то, где творится волшебство, – именно это зона Вашего роста. Не внутри круга, а за его пределами.

Помните, что Вы растёте только тогда, когда Вы находитесь за пределами зоны комфорта. Итак, выходите оттуда и делайте то, что бросает вызов прежним стесняющим Вас убеждениям! Когда Вы оглянетесь назад и увидите, насколько Вы выросли, Вы будете поражены; тогда вспомните эту историю.

Найдите свой идеал – кого-то, на кого Вы можете равняться и кому хотите подражать. Мои родители научили меня брать пример с успешных людей и делать то, что они делают, чтобы стать успешной. Это один из методов, которые я использую, чтобы стать успешной; и это замечательно работает.

Встреча с Мелиндой

Позвольте мне рассказать Вам историю о том, как мне удалось встретиться с моим кумиром, Мелиндой Бам. Я очень хотела поговорить с ней, но не знала, как найти её контактные данные. Можете себе представить, как тринадцатилетняя девчонка звонит Мелинде и просит её дать интервью? Я не думала, что это возможно. Однако мы узнали, что Мелинда планирует провести встречу со своими поклонниками, чтобы поговорить о моде и правильном использовании косметики, недалеко от того места, где мы живём. Я решила, что это хорошая возможность встретиться с ней и задать ей несколько вопросов. С большим воодушевлением я зашла на её веб-сайт, чтобы купить билет. К моему глубокому разочарованию все билеты были раскуплены. «Ну, ладно, – подумала я, – похоже, что я не смогу туда попасть». Так я считала, пока не поговорила с папой. «Мэган, ты действительно собираешься сдаться? Неужели тебя остановит это маленькое препятствие?», – спросил он. Итак, на следующий день мы отправились на встречу с Мелиндой Бам без билетов, договорённости и конкретного плана. Мы пришли туда на час позже. Встреча началась в девять часов утра. Мы подошли к месту регистрации, не зная, что нас ждет. Одна из предыдущих обладательниц титула «Мисс Южная Африка» подошла, чтобы поприветствовать нас. «Добро пожаловать! – сказала она, – Чем я могу вам помочь, девочки?». Я смутилась и не знала, что сказать, только и вымолвила: «Хмм...». Прежде чем я успела сказать ещё что-то, моя сестра Синди взяла ситуацию в свои руки и сказала: «Моя сестрёнка пишет книгу, и ей хотелось бы задать Мелинде несколько

вопросов».

«О-оо, это так мило, – сказала та, – сейчас она очень занята, но если вы подойдёте в 14:00, я уверена, что она сможет уделить вам время».

«Нам нужно ждать до 14:00?», – спросила Синди. «Сожалею, но нужно подождать», – ответила Аня ван Зил. Казалось, что удача покинула нас, и в лучшем случае придется довольно долго томиться в ожидании. Буквально через несколько минут, пока мы ждали папу, она подошла к нам ещё раз и сказала: «Идите за мной! Посмотрим, что я смогу для вас сделать». Мы не успели опомниться, как оказались перед сценой, разговаривая с Мелиндой. Круто! А на случай, если у меня появятся дополнительные вопросы, она дала мне номер своего телефона и мейл. Вот так, сила настойчивости не приемлет отрицательного ответа. Я не стану вдаваться в подробности нашего с ней разговора, хочу сказать одно: очень важно иметь пример для подражания, Вы будете стремиться к идеалу, и вдохновение Вас не покинет.

Моё первое интервью на радио

Всё, что я могу сказать: Вы никогда не знаете, какие будут последствия Ваших действий. Даже если Вы испытываете страх и сомнения, просто сделайте это и увидите, куда это Вас приведёт. До того, как я вышла на сцену перед 5000 человек, меня переполняли страх и сомнения, но я сумела преодолеть их и, не смотря ни на что, сделала это. Я не ожидала, что реакция людей будет настолько фантастична. После выступления ко мне подходили люди со слезами на глазах, их вдохновила и ободрила моя речь. Преодолев

свой страх, я показала другим, что они тоже способны на это. Немного позже меня ждал очередной сюрприз – со мной связались с местной радиостанции с просьбой дать интервью. Меня снова одолел страх, и на этот раз ещё больше, чем тогда на сцене, но я вновь преодолела его и вышла из этой ситуации победительницей. Если вам будет интересно послушать моё интервью, перейдите по ссылке: www.meganwerner.co.za.

– Глава четвёртая –

НИКОГДА НЕ ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К МНЕНИЮ ПЕССИМИСТОВ!

Люди часто говорят, что и как Вам нужно делать. Я сейчас не говорю о дисциплине, которой нас учат родители и учителя, а о том, что другие люди думают, что Вы не способны что-то сделать, и говорят Вам об этом. Никогда не слушайте их; это их восприятие ситуации, а не Ваше. Вы можете делать всё, что хотите. Вы просто должны принять решение и дать установку на его выполнение. Мне очень нравится высказывание Элеоноры Рузвельт по этому поводу:

**«БУДУЩЕЕ ПРИНАДЛЕЖИТ ТЕМ,
КТО ВЕРИТ В КРАСОТУ СВОЕЙ МЕЧТЫ!»**

Несколько лет назад, когда я была в пятом классе, учитель сделал с нами интересное упражнение. Каждый, по очереди, рассказал всему классу, кем он хочет стать, когда вырастет. Я стремлюсь стать моделью. Титул «Мисс Вселенная» – глобальная цель. Я знаю, что это, может быть, звучит, как красивая мечта. Но, стремясь достигнуть луны, вы можете приземлиться среди звёзд. Когда очередь дошла до меня, я сказала, что хочу стать моделью. Весь класс

расхохотался, и я почувствовала, как сжалось моё сердце; я расстроилась. Одноклассники не поверили, что я могу стать моделью. На переменах они обзывали и дразнили меня, часто доводя меня до слёз.

Следующие школьные каникулы наша семья провела на курорте, и знаете, там состоялся конкурс красоты. Я решила не обращать внимания на одноклассников, которые дразнили меня и не верили, что я могу это сделать, решила участвовать в конкурсе. В душе я верила, что смогу сделать это. Было множество участниц, некоторые девушки, действительно, были невероятно красивы. После многих часов усиленных тренировок с мамой и сестрой, пришло время макияжа. Я очень нервничала, а что, если мои одноклассники были правы? Что, если я слишком некрасива, чтобы выиграть конкурс? Что, если другие девушки лучше меня? Нескончаемое число «если» проносилось у меня в голове. Внутренний голос сеял сомнения, пытаюсь удержать меня в зоне комфорта. Моё подсознание хотело оградить меня от очередной проблемной ситуации. Это тот же голос, который запрограммирован на то, чтобы Вы были в безопасности, охраняя Вас, удерживая Вас для того, чтобы Вы всегда находились в одном и том же месте. Это тот же самый голос сомнения, он говорит Вам, что Вы не можете сделать что-либо, но, на самом деле, Вы МОЖЕТЕ.

Когда я вышла на сцену, тысячи мыслей метались у меня в голове, но мне удалось не обращать на них внимания и действовать. Несмотря на пережитый стресс и изгрызенные ногти, я стала победительницей. Да, я стала первой. Это было лишь небольшое соревнование, но полученный опыт был бесценен. Никогда не слушайте пессимистов, и никогда не позволяйте никому говорить Вам, что Вы не можете, что

у Вас ничего не получится, особенно Вашему собственному внутреннему голосу! Просто продолжайте идти к своей мечте, пока не достигнете её.

Порой мы находимся в неравных условиях в некоторых жизненных ситуациях, однако все имеем определённые таланты и способности. Это зависит только от нас – используя свои таланты, помогать себе и другим.

Рождественским утром маленький мальчик проснулся очень рано. Он был так взволнован ожиданием Рождества, что не мог спать. Он, крадучись, спустился вниз по лестнице, чтобы посмотреть, есть ли для него подарки под ёлкой. Естественно, их было много. И пока родители спали, он решил быстренько посмотреть на них. Первый подарок был завёрнут в золотистую бумагу, и выглядел очень привлекательно. Он аккуратно приоткрыл упаковку, чтобы хоть одним глазком глянуть, что же внутри. К его абсолютному разочарованию там оказался один из прошлогодних подарков. «Должно быть, это ошибка», – подумал он. Затем он принялся разворачивать следующий подарок. То же самое; внутри был один из подарков, полученных в прошлом году! «Что происходит?», – подумал малыш. Он пришёл в замешательство и начал открывать один подарок за другим. Все подарки оказались прошлогодними. Он побежал вверх, чтобы сообщить родителям об этой страшной ошибке. «Мама, папа, проснитесь! – кричал он, – произошла ужасная ошибка. Все подарки, которые лежат под ёлкой, я уже получал в прошлом году!». Его мудрая мама, оторвав усталую голову от подушки, села и сказала: «Сынок, используй свои подарки в этом году, и ты получишь больше в следующем». Затем она, помолчав немного, продолжила: «Раздай свои подарки в этом году, и

ты получишь вдвое больше в следующем».

Знаете, мы должны научиться использовать наши дары и таланты, делиться ими с другими. Какой прок, если Вы не будете их применять, если они будут просто храниться. Развивать и совершенствовать свои способности – это величайший дар, это чудо, которое мы можем дать миру. Однако для того, чтобы стать экспертом в чём-либо, необходима преданность делу и практика. Многие думают, что с рождения у человека либо есть талант, либо нет. В этом, конечно, есть доля истины, но практика и усердная работа – это восемьдесят процентов успеха. Талант сам по себе не приведёт Вас к вершине. Никогда не отказывайтесь от своей мечты, пробуйте другой путь или новый подход; и помните, что только практика поможет Вам достичь цели.

Баскетболист Майкл Джордан однажды услышал от одного из своих наставников, что он никогда не добьётся успеха и, возможно, никогда не будет играть в суперкоманде. Но Майкл был настроен решительно. Он постоянно тренировался, он забрасывал мяч в корзину по тысяче раз в день. Только после нескольких лет усиленных тренировок и огромной самоотдачи, он «внезапно» стал мастером своего дела. Люди часто думают, что успех пришёл к нему «за одну ночь». Однако он стал профессионалом благодаря многолетней практике. Итак, то, что Вам нужно – это практика, практика, практика, пока Вы не станете выдающейся личностью.

История Томаса Эдисона – ещё одна история успеха. Он экспериментировал десять тысяч раз, прежде чем ему, в конце концов, удалось усовершенствовать электрическую лампочку. Когда его спросили, был ли он расстроен отрицательным результатом эти десять тысяч раз, он

ответил: «Нет, напротив, теперь я знаю десять тысяч способов, как НЕ следует делать». Просто потому, что кто-то считает, что не может сделать то, что хочет, он попытается внушить и Вам, что Вы не можете сделать это.

Недавно, во время каникул, мы с папой играли в настольный теннис. Он снова и снова побеждал меня. Я спросила его: «Папа, как я могу научиться играть также как ты?».

«Больше тренируйся, моя девочка, – ответил он, – единственная разница между тобой и мной в том, что у меня было больше практики, чем у тебя». В течение следующих нескольких дней, я практиковалась до тех пор, пока не стала играть очень хорошо. Часами я отбивала теннисный мяч от стены, оттачивая свои навыки. После трёхдневных тренировок, я снова бросила вызов папе. К его удивлению, мне удалось победить его с первого раза. Как я это сделала? Я практиковалась. Это было единственное различие между нами.

Интересно, что многие выдающиеся люди были изгоями в школе. Подобным примером в наши дни является сэр Ричард Брэнсон. Ричард никогда не вписывался в рамки системы школьного образования, и ему много раз говорили, что он никогда не достигнет успеха. Можете ли Вы себе представить, как эти люди чувствуют себя сейчас? И как рад Ричард, что никогда не прислушивался к мнению пессимистов?

Как я уже говорила в начале этой главы, Ваш собственный внутренний голос может быть Вашим худшим критиком. Умение контролировать его, и продолжать действовать несмотря ни на что, является ключом к огромному стабильному успеху. Написание этой книги

было большим вызовом для меня и для моего внутреннего голоса. Я прилагала много усилий, чтобы сидеть в течение нескольких часов подряд, излагать свои мысли на бумаге и продолжать писать. Много раз возникало чувство, что было бы проще все бросить, чем продолжать работать. Мой разум придумывал всякие отговорки, например: «я голодна; мне нужно в туалет; никто не захочет читать то, что я пишу; что во мне такого особенного? Я никогда не напишу книгу! Я слишком молода». Если бы не поддержка родителей и то, что я пообещала себе, что я доведу это дело до конца, я бы никогда не сделала эту работу.

Многие люди, которых я встречала на пути, говорили мне, что я слишком молода, что я ничего не понимаю в писательском деле, что дети моего возраста должны играть на улице и многое другое. У меня был выбор: слушать других и ничего не делать, или не обращать на них внимания, продолжать работать и закончить начатое дело. И то, что Вы читаете эту книгу, является свидетельством того, какое решение я приняла.

Мои родители всегда подчёркивают, что ничего не произойдёт, если не начать действовать, а просто продолжать существовать. Это ценный урок в таком молодом возрасте. Следуйте за мечтой, действуйте и будьте настойчивы; Вы обязательно достигните своей цели, если не будете сдаваться. В нашем доме на стене есть табличка: «Если Вы устали от неудач, не сдавайтесь».

– Глава пятая –

СКАЖИ МНЕ, КТО ТВОЙ ДРУГ, И Я СКАЖУ, КТО ТЫ

За мою короткую жизнь судьба была ко мне достаточно благосклонна, мне довелось испытать множество интересных ощущений. Я пришла к выводу, что жизнь полна контрастов. И у меня всегда возникал вопрос: почему так? Почему некоторые дни жарче других? Почему некоторые люди дружелюбнее, чем другие? Почему некоторые люди поддерживают меня, а другие пытаются унижить? Я думаю, что жизнь должна состоять из контрастов. Если Вы никогда не чувствовали тепло, то, как Вы узнаете, что такое холод? Если Вы никогда не испытывали печаль, то как вы узнаете, что такое счастье? И если Вы никогда не были внизу, как Вы узнаете, что наверху? Я думаю, что эти контрасты учат нас многому, и это одна из причин, по которой я помогаю людям, которым повезло меньше, чем мне; так я могу немного «побывать в их шкуре».

Окружите себя людьми, которые верят в вас и игнорируют «пророков обречённости».

Дети в школе могут вести себя просто ужасно. Они могут быть очень жестокими. Раньше я не пользовалась популярностью среди одноклассников. Всё изменилось, когда я начала появляться на сцене, давать интервью на радио и писать книги. Странно, как меняется отношение

людей, когда вы внезапно становитесь популярным.

Однажды меня пригласили дать интервью на радио. Перед интервью я сказала нескольким ребятам в школе, что буду выступать на радио. Они дразнили и унижали меня в течение нескольких дней. Я была опустошена, потому что наивно надеялась, что они будут рады моему выступлению, и пойдут со мной, чтобы поддержать. Что ж, всё это было до интервью. Я старалась изо всех сил отбросить весь негатив и сосредоточиться на поставленной задаче. И я так рада, что сделала это. Когда ребята поняли, что я действительно выступила, их отношение изменилось. Внезапно я стала героем класса; я стала известна. Должна сказать, что несколько моих одноклассников и учителей, которых можно по пальцам пересчитать, несмотря ни на что поддерживали и приободряли меня до интервью. И это интервью на радио стало доказательством, что не стоит прислушиваться к пессимистам и недоброжелателям, нужно просто действовать.

Сразу после интервью я пошла на дополнительный урок по математике нарядной – в том, в чём была, потому что у меня не было времени переодеться. Когда я вошла в класс, один из мальчиков спросил меня, почему я такая нарядная. Я ответила ему, что у меня было интервью на радио, а потом просто не было времени переодеться, так как сразу пошла на занятия. Он спросил, почему я была на радио. Я ответила, что когда мне было 13 лет, я писала книгу. «Что за книга, «Телепузики»?», – сказал он и рассмеялся. А потом и весь класс расхохотался; я почувствовала себя скверно. Это было, до того, как они не услышали радиопередачу. После, тот самый мальчик, который был так груб со мной и издевался, очень заинтересовался моей книгой.

Я же отнеслась к нему равнодушно, не проявила особого интереса, поскольку не хочу общаться с людьми, которые пытаются опустить, унижить меня. Часто богатые люди общаются с бедными, к сожалению, бедны, потому что первые общаются с нужными людьми, а вторые – с не имеют такой возможности.

Однажды моя сестра решила поставить себе контактные линзы. Она была расстроена, так как это отняло у неё много времени, и было очень трудно сделать. Всё в жизни требует немного практики, и спустя некоторое время, с красными глазами и слезами, она вышла из ванной. «Ничего себе, я могу видеть!» – были ее слова. Затем несколько дней она не переставала удивляться, как хорошо она видит, и насколько плохо было её зрение до того, как она не одела контактные линзы. Это заставило меня задуматься о том, что мы всю жизнь можем прожить, не видя качественного изображения, и часто сдаёмся слишком рано, лишая себя более светлого и ясного будущего.

Уроки вождения

Обучение вождению автомобиля ещё один прекрасный пример. Я всегда сидела на заднем сиденье, в то время как папа давал уроки вождения Синди, моей старшей сестре. Я сидела там, и я училась на её ошибках. Хотя мне ещё рано учиться водить, но я запомнила те вещи, которые Синди делала неправильно, и учту их, когда настанет мое время учиться. Это навык, который мы можем использовать в жизни – учиться на ошибках других людей, чтобы ускорить собственное обучение. Это учит нас и тому, что чем больше мы практикуем, тем легче нам удаётся это сделать. Через

несколько месяцев, моя сестра стала настоящим профи. Вы знаете, практика действительно делает нас идеальными.

Вы когда-нибудь замечали, что некоторые люди как будто притягиваются друг к другу? Как говорится: «Рыбак рыбака видит издалека». И я поняла, что это работает, на примере нашего класса. Ребята, которых уважали, всегда держались вместе, курильщики всегда держались вместе, и неудачники тоже держались вместе. Задайтесь вопросом, с чем это связано? Я вижу это так: если Вы хотите добиться успеха в жизни, Вы делаете то, что делают успешные люди. У меня самые лучшие родители, и они научили меня, что мне нужно делать то, что делают успешные люди, если я хочу стать такой же успешной, как они. Мне следует игнорировать пессимистов, которые твердят мне, что я не смогу сделать то и не смогу сделать это, а просто идти и делать. Я поняла, что мой успех не зависит от правительства или школы; он зависит только от меня.

А сейчас я хочу рассказать Вам историю о карманных деньгах. Я не эксперт в денежных вопросах, но я поняла, – это, как и всё остальное, зависит только от меня. Мы с сестрой каждый месяц получаем деньги на карманные расходы, и частенько они у меня моментально улетали. Я вынуждена была идти к родителям и просить ещё. Девять раз из десяти я слышала в ответ: «Мэ, иди и заработай, если тебе нужно больше». Раньше я ненавидела эту фразу, но она заставила меня задуматься, что если я хочу денег, я могу заработать их сама. В тот момент мне было 10 лет, и мне пришли в голову некоторые прибыльные идеи. Итак, я решила открыть небольшой массажный бизнес в гостевом домике своих родителей. Я взяла один из

шезлонгов у бассейна, несколько одеял и подушек, одно из массажных масел у мамы, и сделала массажный кабинет в одной из пустых комнат в домике. Как только это было сделано, настало время для маркетинговой кампании, и я отправилась в офис, чтобы подготовить рекламные материалы.

Хотя это было не идеально, гостям понравилась моя идея. Я не умела хорошо делать массаж, но моих навыков было достаточно, чтобы заработать дополнительные деньги на карманные расходы. Я получила замечательный опыт от продаж и рекламы, а главное – что я набралась храбрости и воплотила свою идею. Потом я узнала, что есть более эффективные возможности использовать свой потенциал, и при этом зарабатывать деньги легче, не физическим трудом, таким как массаж. Однако я никогда не смогла бы оценить лёгкие пути заработка, если бы не мой первый опыт физической работы. Я также никогда не узнала бы про более простые способы, если бы не училась у успешных людей.

– Глава шестая –

ПОНИМАНИЕ КАРТИНЫ МИРА

Независимо от возраста, мы все испытываем боль, страдания, горечь при известии о чьей-либо смерти. Что касается меня лично, то я всегда пытаюсь оглянуться назад, когда слышу, что кто-то ушёл из этого мира. Для меня это каждый раз большое испытание. Я часто подолгу беседую с мамой на тему смерти, религии, и как всё может совмещаться. Однажды она рассказала мне очень красивую историю, и я хотела бы поделиться ею с Вами. Она объясняет все удивительно просто. Итак, уберите ваши сети, потому что здесь ловим мы.

В крошечном пруду, в мутной воде под кувшинками, среди множества себе подобных, жил маленький водяной жук. Все жили очень просто и комфортно в этом пруду, у всех были заботы и проблемы. Время от времени один из них забирался на стебель кувшинки и исчезал навсегда. Жуки знали, что их друг погибал, умирал; и это всех печалило.

Однажды, один из самых маленьких жуков, почувствовал непреодолимое желание подняться вверх по стеблю. Он был уверен, что не исчезнет навсегда. Он обещал своим друзьям, что вернётся и расскажет им о том, что там наверху. Когда он добрался до вершины и вылез



из воды на поверхность кувшинки, он совсем обессилел. Пригретый ласковым солнцем, он расслабился и решил вздремнуть. Пока он спал, его тело изменилось. Проснулся он уже стрекозой с красивым красным стройным тельцем, с крыльями, созданными для полёта.

Он мог свободно парить в небе. Высоко взлетев, он открыл для себя новый удивительный мир, о существовании которого даже не подозревал. Затем он вспомнил о своих друзьях жуках, которые, наверно, думали, что он погиб. Он вспомнил своё обещание вернуться, но, несмотря на все старания, он не мог нырнуть в воду. Его лёгкое тельце подпрыгивало на воде как листочек, скользящий по поверхности пруда. Он хотел вернуться, чтобы сказать им, что теперь он более живой, чем когда-либо прежде, что его жизнь не оборвалась, а, напротив, стала ещё более прекрасной. Однако в своём новом теле он не мог вернуться, чтобы сообщить им хорошие новости. Он сидел на кувшинке и смотрел на своих друзей. Он видел их, смотрящих на него снизу вверх и не узнающих его. В конце концов, он понял, что придёт время, когда они тоже узнают то, что теперь знал он. Наконец он осознал, что жизнь – это гораздо больше, чем просто быть водяным жуком. Он понял, почему ни один из его друзей не вернулся, и, взмахнув крыльями, радостно полетел наслаждаться своей новой жизнью.

Иногда мы думаем, что знаем, как устроена жизнь и, что уже всё узнали, а на самом деле, жизненный путь намного шире наших представлений о нём.

Пришло время убрать горечь, боль и сожаление. Пришло время двигаться дальше, наслаждаться каждым

моментом жизни, зная, что все мы – прекрасные стрекозы.

Позвольте мне так же поделиться с вами замечательной поэмой о любимом и любящем человеке, который ушёл от нас.

Я ветер, я дождь, я солнечный свет в твоём окне.

Я кружащий в листопаде лист,

Я лёгкое дуновение ветра,

Я снежинка, целующая тебя в щёчку,

Я ребёнок, играющий в парке в «прятки».

Я запах весенних цветов,

Я повсюду с тобой,

Я во всём,

И так будет с этого момента,

В каждом твоём танце, в каждой твоей песне.

Знаешь, когда мы переходим границу, мы не умираем, а соединяемся с природой. Заботься о совершенстве.

Жизнь не заканчивается, это всего лишь переход на новый уровень.

Помни, что наша любовь однажды снова сведёт нас.

Всё хорошо.

Я не уверена, что мы когда-нибудь полностью сможем понять, что такое смерть, но мы можем попытаться. Это глубокая и обширная тема, и я считаю, что проще просто жить и не беспокоиться о вещах, которые нам неподвластны. Иногда мы переживаем о том, что никогда с нами не случится. По этому поводу хорошо сказал Шакил О'Нил:

Сосредоточьтесь на том, что Вы хотите получить от жизни, и подумайте о способах реализации своих планов. Вы поймёте, Вы будете так заняты, размышляя над

способами, что у Вас совершенно не останется времени на беспокойство.

Мы плавно подошли к следующей теме: «Делайте сами то, что советуете другим, то, что провозглашаете». Бывает, это очень трудно сделать. Проще критиковать других, при том, что мы сами также виновны. Время, потраченное на уличение других в их ошибках, – это время, потраченное впустую. Нам всем это прекрасно известно, однако лишь немногие из нас сосредоточены на том, что мы действительно хотим, а не на том, чего не хотим. Следующая история является классическим примером того, как мы должны реализовывать то, что провозглашаем, делать это прежде, чем поучать других.

Это история о женщине, которая слышала от многих людей о мудрости Далай-ламы, и решила пойти к нему со своим сыном. Её сын ел слишком много сахара, и она боялась, что у него будет диабет, как и у его покойного отца, который скончался от этой болезни, а вся семья была убита горем. Много часов они стояли в очереди, чтобы увидеть Далай-ламу. В конце концов, очередь дошла до них – пришло время увидеть этого мудреца. «Расскажите, пожалуйста, моему сыну, как вреден сахар для его организма, и что он может убить его так же, как убил его отца», – просила женщина. После долгой паузы, Далай-лама ответил: «Мадам, пожалуйста, вернись ко мне через две недели». Они ушли и вернулись через две недели. Присидев на солнце в течение нескольких часов в ожидании увидеть мудрого Далай-ламу, они дождались своей очереди. Они вошли в небольшую комнату рядом с храмом, туда же вошёл Далай-лама. «Добрый день, сэр», – сказала женщина, – мы были у Вас две недели назад. Вы помните нас?».

«Да, я помню вас», – ответил Далай-лама.

«Я просила Вас рассказать моему сыну, что сахар вреден для него», – сказала женщина.

«Ах, да, сын мой, ты должен прекратить есть сахар, потому что он убьёт тебя», – сказал он. Смутившись, женщина спросила: «Я не хочу показаться невежливой, сэр, но почему Вы не сказали это, когда мы были у вас в первый раз? Вы заставили нас проделать такой путь, сидеть на солнцепёке в течение нескольких часов, чтобы услышать ответ, который мы могли услышать ещё две недели назад?».

«Нет! – ответил мудрый старый Далай-лама, – я сначала должен был перестать есть сахар сам, прежде чем сказать Вашему сыну, что это вредно».

Так должно быть и в нашей жизни. Прежде чем осуждать или поучать другого человека, мы должны почувствовать себя «в его шкуре».

Люди закликаются на негативных эмоциях и чувствах задолго «до». Я называю это состояние «багаж». Мы никогда не сможем двигаться вперёд, если будем цепляться за багаж, который удерживает нас и тянет вниз. Отпустите старые разногласия и обиды. Часто человек уже давно забыл об инциденте, а мы всё ещё цепляемся за эти эмоции, храним их и лелеем.

Люди слишком крепко и долго цепляются за некоторые вещи. Люди копят обиды и цепляются за прошлое, когда всё, что нужно сделать – это простить и отпустить.

Следующая история о двух монахах. Как Вы знаете, монахи дают обет целибата. Однажды монахи держали путь в соседний город. Подойдя к реке, они увидели монахиню, которая металась по берегу. «Братья, пожалуйста, не могли бы вы мне помочь перейти через эту глубокую реку? –

умоляла она. Без малейших колебаний старший монах взял её и перенёс на другой берег. Она искренне поблагодарила его, а они продолжили свой путь.

Прошло около пяти часов, как старший монах заметил, что его младший брат был чем-то очень расстроен. «Что случилось?» – спросил он. «Как ты мог, дав обет никогда в своей жизни не прикасаться к женщине, взять и перенести ту монахиню?» – недовольно сказал он. Старший монах, помолчав немного, ответил: «Я перенёс монахиню через реку и оставил её там пять часов назад, а ты, кажется, до сих пор несёшь её».

Знаете, иногда нам просто нужно оставить в прошлом некоторые вещи и двигаться дальше. Никому не будет пользы от того, если Ваше сердце будет переполнено ненавистью и обидами. Так что, если Вы знаете человека, испытывающего подобные чувства, может быть, самое время, пойти и поговорить с ним, рассказать ему эту историю, и сказать: «Может быть, пришло время, оставить прошлое в прошлом?». Вы почувствуете лёгкость, сможете улыбаться и начать всё сначала. Попробуйте, ведь Вы ничего от этого не потеряете!

– Глава седьмая –

СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ

Я попросила мою любимую сестру Синди написать эту главу, так как у неё больше опыта в этой области. Так что позвольте мне представить Вам мою сестру.

Синди семнадцать лет и вот, что она думает о социальных сетях:

Хотим мы этого или нет, социальные сети стали частью нашей повседневной жизни. Современный человек, по меньшей мере, в среднем 14 раз в день пишет сообщения в своём Твиттере. Мы живём в мире коммуникаций. Однако должны ли мы заходить так далеко? Нужно ли нам создавать мир, в котором наши дети больше не будут играть на улице? Мы не будем больше писать письма от руки? Что происходит на Земле?

У меня был опыт общения в социальных сетях, и я хочу поделиться им с Вами. Надеюсь, что то, что случилось со мной, будет интересно для Вас.

Сейчас, когда я оглядываюсь назад, неловкая ситуация, случившаяся со мной, кажется мне довольно забавной. Я отправляла своей подруге смешное видео на Snapchat, хотела пошутить. На этом видео я корчила смешные рожицы, я говорила глупые вещи, которые могла понять только она. Случайно я выронила телефон из рук и кое-как поймала



его. Несколько секунд спустя моя подруга позвонила мне, едва сдерживая смех. «Посмотри свою историю в Snapchat», – сказала она. Оказывается, что, когда я уронила свой сенсорный телефон, он, задев о мою ногу, выбрал «Моя история», и моё смешное видео стало доступно всему миру. Я была готова сгореть от стыда! Я пришла в ужас от случившегося. Я пыталась удалить его из своей истории, но это было не так-то просто. В панике я решила попробовать удалить свою учётную запись в Snapchat. Я не хотела, чтобы кто-то смотрел это глупое видео. Затаив дыхание, я перезвонила подруге, чтобы спросить, исчезло ли оно. Смеясь, она ответила: «Нет! Оно не исчезло». Теперь у меня уже не было учётной записи в Snapchat. Я была в ужасе. Я пыталась снова и снова перезагрузить его, и уже не могла вспомнить старый пароль. Как же глупо вышло!

На следующий день в школе одни смеялись надо мной, другие жалели. Им всем хотелось узнать подробности, но мой рассказ звучал настолько неправдоподобно, что я решила больше не говорить об этом. К счастью для меня, я поняла, что это не смертельно. Сложно, да, но не жизненно важно. Мне рассказали истории и похуже, намного хуже.

Те, кто пренебрегают защитой и втянуты в мир социальных сетей, подвержены опасности. Помните, что как только какие-либо сведения попадают в виртуальное пространство, они остаются там навсегда, и Вы никогда не сможете забрать их обратно, удалить. Когда родители были в нашем возрасте, они просто могли уничтожить ненужную информацию, что, к сожалению, сегодня невозможно. Фильм «Одинокая» основан на аналогичной ситуации. После беспутного образа жизни в течение длительного времени и безнравственного поведения на одной вечеринке,

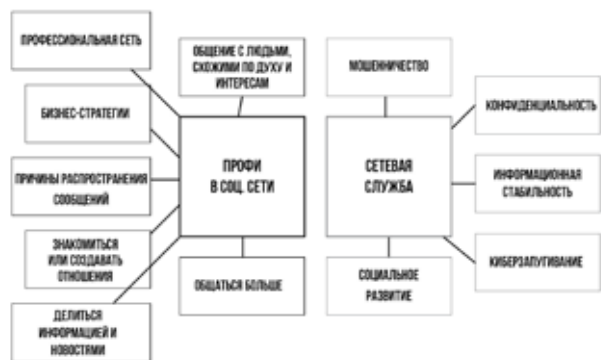
девушка решает покончить жизнь самоубийством. Она выжила, и мстит тем, кто толкнул её на этот шаг.

Это перекликается с темой «киберзапугивания». Киберзапугивание - запугивание, которое осуществляется при помощи электронных средств связи, например, путём отправки текстовых сообщений с угрозами, размещение в сети порочащих сведений о людях и распространение компрометирующих фотографий или видеороликов о ком-либо без его разрешения. Будьте осторожны, когда размещаете что-то в интернете, и обращайтесь внимание на то, что говорите. Жертвы запугивания часто подвержены деградации личности, алкогольной или наркотической зависимости, а также имеют различные проблемы со здоровьем. Постарайтесь помочь таким людям выйти из сложившейся ситуации, не издевайтесь и не оскорбляйте их. Мы порой даже не представляем себе, какие негативные последствия могут иметь издевательства над таким человеком, пока не бывает слишком поздно. Я уверена, что никто не захочет нести по жизни груз за самоубийство другого человека или моральное его уничтожение.

Это зависит от Вас, насколько социальные сети могут влиять на Вашу жизнь, и какое место будут в ней занимать. Речь идёт о балансе. Социальные сети имеют свои плюсы и минусы (см. схему ниже).

**КИБЕРЗАПУГИВАНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО
ВРЕДИТ ЛЮДЯМ!**

Моя виртуальная доска для работы с мультимедиа объектами



Социальные сети очень сильно отвлекают сотрудников на рабочих местах. Зачастую, они наблюдают за тем, что происходит в интернете, а не работают. Это большая проблема современного мира, поскольку может стоить компании миллионов. Положительным аспектом является быстрое и эффективное общение с клиентами.

Обмен мыслями и чувствами в режиме реального времени позволяет Вам обсудить многие вопросы и узнать мнение большой аудитории – людей, с которыми Вы дружите, а также тех, которых даже не знаете. Это помогает обмениваться идеями, получать советы. При этом большинство людей гораздо охотнее спросят о какой-

либо ситуации или проблеме у знакомого человека, чем у незнакомца.

Желаете получить большую прибыль экономически эффективным способом? Разместите информацию на веб-сайте, пусть социальные сети сделают работу за Вас. Если кому-то понравится Ваш продукт, это совсем не означает, что он возьмёт его. Многие люди считают, что это ненадёжно и даже непрофессионально, однако есть шанс, что о Вашем бренде узнают.

Нет ничего лучше, чем пообщаться со своими бывшими коллегами или школьными друзьями. Социальные сети позволяют нам делать это легко и быстро. Сейчас у нас есть возможность переписываться с друзьями, обмениваться фотографией или видеофайлами за считанные секунды. Однако будьте осторожны, не исключена возможность взлома Вашего ящика и рассылки спама от Вашего имени, который может поставить Вас в неловкое положение.

Многие отмечают снижение реального общения между людьми из-за социальных сетей, но, как я уже говорила, все зависит от Вас. Это будет происходить, только в том случае, если Вы сами это позволите. Если вы установите семейные правила о том, когда разрешён доступ в социальные сети, у Вас не будет с этим проблем. У нас в семье, например, действует правило – никаких мобильных телефонов за столом. Когда мы ужинаем, мы также выключаем и телевизор, и у нас есть прекрасная возможность пообщаться друг с другом. У нас, по крайней мере, это работает. Вы же не хотите провести всю свою жизнь, уткнувшись в экран? Какие воспоминания тогда у Вас останутся?

У социальных сетей есть ещё одно преимущество, особенно при выполнении школьных заданий. Если,

например, Вы забыли записать что-то в классе, или Вам необходима информация, которую Вы упустили в школе, Вы можете просто, написав вашему другу, попросить его сфотографировать и отправить вам то, что нужно. Социальные сети могут также способствовать развитию и улучшению навыков учащегося и вывести его на более высокий уровень. Это касается обучения в он-лайн режиме или просмотра видеоматериалов для лучшего усвоения материала.

Как я уже говорила, необходимо помнить о возможных рисках, когда Вы отправляете информацию. Такая простая вещь может превратить вас из героя в полное ничтожество. Как-то я отправила своей лучшей подруге картинку на тему нашей любимой песни. Обычный человек не понял бы зачем она нужна, не увидел бы в ней никакого смысла.

Я долго не общалась с ней в чате, я решила отправить картинку, которую нашла в интернете. Моё сердце замерло, когда я поняла, что произошло. Я не только отправила эту картинку не тому человеку, но и отправила копию в группу школьных префектов. Да, всё верно. Я отправила сообщение в группу, где разрешено обсуждать только серьёзные вопросы. Лидер девочек, лидер мальчиков, учителя и ВСЕ префекты состоят в этой группе. Я запаниковала и решила выйти из группы. Снова я выглядела глупо! К счастью, у меня замечательная подруга, которая объяснила, что случилось, и все только посмеялись над случившимся. Хотя могло быть гораздо хуже. Поэтому, думайте и дважды проверяйте, прежде чем что-то кому-то отправить! Вы не сможете отменить то, что уже отправили. Если что-то подобное получит незнакомый Вам человек, он может неправильно Вас понять, и Ваша репутация может сильно

пострадать от этого.

Подмоченная репутация может повлиять на всю оставшуюся жизнь. Трудно построить что-то хорошее, а поломать легко. Я всегда сравниваю репутацию с домом. Чтобы построить хороший, крепкий дом, требуется много лет, мастерство и упорный труд строителей. А потом, в один прекрасный день, в мгновение ока, мощный, внезапный ураган может сровнять этот дом с землёй, и Вы останетесь ни с чем. У Вас ничего нет, и Вы вынуждены начать всё сначала. Это потребует ещё много лет усилий, доверия, уважения и умений, чтобы снова восстановить его. Ваш внутренний настрой притянет Вашу компанию. Смотрите, не заработайте себе определённую репутацию, общаясь с дурной компанией.

Лично я считаю, что социальные сети – это ЗДОРОВО! Невероятное количество возможностей, которые только и ждут, чтобы ими воспользовались. Как замечательно, что мы можем отправлять сообщения друзьям и близким по всему миру одним нажатием кнопки. Вы можете мгновенно сделать фотографию и разослать её всем своим друзьям. Не так, как это делали наши родители несколько лет назад. Друзья и близкие могут виртуально путешествовать с Вами. Всё будет зависеть от того, как Вы выстроите Ваше общение. Если Вы постоянно он-лайн, что-то бесконечно пишете, отслеживаете количество лайков, Вы впадаете в худшую зависимость – просто выпадаете из реальной жизни.

Если Вы достаточно осторожны, ответственно подходите к делу, имеете обновлённую антивирусную программу, ничего плохого с Вами не произойдет. Если Вы общаетесь в сети только с теми людьми, которых знаете лично, не отправляете информацию личного характера

незнакомцам, Вы максимально защищены от различного рода хакерских атак и киберзапугивания. Вы должны незамедлительно сообщать о nepoзвoлитeльнoм пoвeдeнии, тaкoм кaк угрoзы, oскoрблeния, зaпугивaниe, тaк кaк eсть зaкoны, кoтoрыe зaщищaют Вaс и Вaши пpaвa.

Регулярно меняйте свой пароль и делайте обновление антивирусных программ, это обязательно защитит Вас. Не стесняйтесь искать о себе информацию в интернете. Проверьте безопасность своих личных данных, и если обнаружите их кражу, сообщайте об этом как можно скорее.

– Глава восьмая –

ЧЕСТНОСТЬ

Я думаю, что всем знакомы такие выражения, как «честность – лучшая политика», или «честность всегда дороже». Вы когда-нибудь задумывались, почему так? В средствах массовой информации мы можем слышать слова из Библии о том, что лучше быть честными, чем нечестными, что ложь – это грех, который разрушает человека. От людей, придерживающихся различных духовных практик, мы можем услышать о карме или универсальных законах справедливости и т. д. Но кто контролирует всё это, и как это работает? Я думаю, что многие из нас в глубине души задумываются над этим. Я не знаю, как это работает, но, я знаю точно, что колесо жизни неустанно вращается, и предлагает нам множество неписаных законов, которые мы можем избрать для себя и придерживаться их, чтобы жить лучше, радостнее.

Однажды некий бизнесмен хотел продвинуть по карьерной лестнице одного из своих сотрудников до должности генерального директора, так как сам был уже в возрасте, и через несколько лет планировал оставить пост. Он решил проверить, кто из сотрудников окажется лучшим кандидатом на его пост. Он пригласил всех сотрудников на встречу. «Как вы все знаете, я скоро выхожу на пенсию, –

сказал он, – и для того, чтобы принять верное решение, я дам вам сегодня по одному семени. Через шесть месяцев я вновь приглашу вас, и тот, у кого будет самое большое растение, станет моим преемником. Управление компанией подобно уходу за растением. Если вы проявляете к нему достаточно внимания и заботы, оно будет пышным, зелёным и здоровым». Он вручил каждому по семечку и отпустил их.

Неделя за неделей, всё больше сотрудников начали приносить в офис свои растения, чтобы похвалиться своими достижениями. Несмотря на то, что прошло всего три недели, конкуренция была жёсткой. Люди приносили великолепные зелёные растения с крепкими, мощными стеблями и сочными зелёными листьями.

Джон был единственным человеком, который не достиг никаких результатов. Стараясь, как мог, он поливал своё семечко каждый день и заботился о нём с любовью и нежностью, однако ничего, казалось, не происходило. Не было даже зелёного росточка. Вообще ничего! «Должно быть, я делаю что-то не так», – думал Джон, – у всех моих товарищей прекрасные результаты, а у меня ничего не получается».

Прошло три месяца, и люди начали показывать, действительно, невероятные результаты. Чудесные, очаровательные цветы и красочные фрукты, а Джону всё ещё нечего было показать. Каждый день он поливал своё семечко и выставлял его на солнце, чтобы ему было достаточно света. Каждый день он заботился о нём с любовью и вниманием, но ничего не происходило.

Спустя четыре месяца, и остальные сотрудники принесли в офис великолепные образчики растений. Плоды

на деревьях становились больше и начинали созревать, а у бедного Джона оно даже не проросло. Он чувствовал себя изгоем и стал посмешищем в офисе. Все издевались и посмеивались над ним, потому что он не смог вырастить даже росток. «Я полное ничтожество. Я никогда не смогу стать генеральным директором этой компании. Я даже не могу вырастить растение», – думал Джон.

Прошло шесть месяцев, и настало время объявить результаты. Все сотрудники собрались в конференц-зале со своими растениями, гордо демонстрируя их окружающим. Вошёл генеральный директор и сказал: «Благодарю вас, дамы и господа за то, что пришли. Я принял решение». В воздухе чувствовалось напряжение. Все с нетерпением ожидали его вердикта. Джон тоже был там, с горшком, наполненным землей, без ростка. Он был ужасно смущён. «Дамы и господа, как вы знаете, я ценю честность в бизнесе. Все вы принесли прекрасные растения. Однако я вынужден признать вас кучкой лжецов!» Все замерли, и наступила такая тишина, что можно было услышать падение булавки. «Видите ли, – сказал генеральный директор, – единственным честным человеком в этой компании оказался Джон!». Зал ахнул, когда он сказал это. «Вы все старались показать мне то, что, как вы думали, я хотел бы увидеть. Позвольте мне объяснить вам смысл эксперимента. Я очень ценю честность, и решил испытать всех вас. Все семена, которые я дал вам, были сварены. У них не было ни единого шанса прорости. Только Джон был достаточно честен, чтобы признать это, несмотря на давление, которое вы оказывали на него. Поэтому, я назначаю Джона новым ГЕНЕРАЛЬНЫМ ДИРЕКТОРОМ». Глаза Джона наполнились слезами. Он

получил эту должность. Он понял, что честность - лучшая политика.

Иногда мы делаем в жизни то, что, другие от нас ожидают, а не то, что честно и справедливо. Когда становится трудно, люди следуют за толпой. Альберт Эйнштейн однажды сказал:

«Тот, кто следует за толпой, как правило, не уходит дальше толпы. А те, кто ходят в одиночку, возможно, найдут себя там, где никто никогда не бывал».

Иногда Вы просто говорите «белую ложь», но Вы лжёте Вселенной, себе и другим людям. Эта «белая ложь» имеет тенденцию возвращаться к Вам и «кусать» тогда, когда Вы меньше всего этого ожидаете. Это как бросить теннисный мячик о стену; чем жёстче Вы его бросите, тем жёстче он отскочит в Вас. Если Вы говорите неправду, Вы должны помнить об этом. Когда люди поймут, что Вы лжёте, они перестанут Вам доверять. Это можно сравнить и с ластиком: чем больше Вы им стираете, тем меньше он становится. Даже если люди не понимают, что Вы им лжёте, Вы сами от этого чувствуете себя плохо. Ваше сердце всегда знает, когда Вы говорите правду, даже если вокруг никого нет.

Наше общество настолько переполнено ложью, коррупцией и различного рода манипуляциями, что стало очень трудно найти человека, которому можно доверять. Говорить чистую правду – это большая составляющая доверия. Мои родители учили меня, что независимо от сложности ситуации, я всегда должна говорить правду.

Наверно, Вы слышали выражение «правда делает Вас свободными?» Действительно, трудно сказать правду, когда Вы в сложной ситуации. Наша семья строит отношения исключительно на доверии, и мы считаем, что всегда можем сказать друг другу горькую правду. Такая поддержка и доверительные отношения с родителями и сестрой помогли мне избежать многих трудностей в прошлом.

Любовь семьи – это величайшее благо.

Недавно у нас было занятие, на котором мы много говорили о доверии и честности. И самое главное, я для себя уяснила, что законы Вселенной также работают на доверии. Если мы дали обещание себе или другим людям, мы должны его выполнить. Если мы не можем сдержать небольшое обещание, тогда как же мы сможем выполнить большие?

Когда мы были на тренинге «Глубокий взгляд миллионера», Дуг рассказал нам историю, которую я не забуду никогда. Однажды маленькая девочка пошла в магазин со своим папой, чтобы купить мороженое. По дороге из магазина, мороженое выскользнуло у неё из рук и упало. «Ах, – сказал папа, – не переживай, милая, мы купим тебе другое». Они вернулись в магазин, чтобы купить ещё одно мороженое. Там, на стене, девочка увидела постер, на котором было мороженое «Три в одном». Как все дети, девочка потянула папу за руку и спросила: «Папа, а можно и мне такое?». Будучи прекрасным отцом, он ответил: «Конечно, дорогая», – и купил ей три шарика мороженого.

Теперь давайте сравним эту историю с жизнью. Разница заключается лишь в том, что в жизни, скорее всего, мы

получим больше только тогда, когда будем способны доказать, что сможем удержать больше. Жизнь никогда не даст нам больше, если мы не можем удержать то, что у нас уже есть. Когда дело касается денег, например, многие люди просят больше, но они не могут удержать даже то, что имеют. Так почему Вселенная должна давать им больше? То же самое и с обещаниями. Если Вы не можете сдерживать небольшие обещания, то как же Вы сможете выполнить большие? Умение говорить правду относится к этой же категории. Если Вы не можете сказать правду о мелочах, тогда как Вы сможете сказать правду, когда дело коснётся чего-то большего?

«ЧЕСТНОСТЬ» ЗНАЧИТ:

1. Быть честным по отношению к другим;
2. Быть честным по отношению к себе;
3. Поступать по правде с ближними;
4. Быть тем человеком, которому другие могут доверять.

У меня ещё есть мысль, которой хочу с Вами поделиться. В нашем обществе, в первую очередь, необходимо исправить мелочи, прежде чем ждать, что изменится большее. Если Вы не привили своему ребёнку элементарные правила, как Вы можете ждать, что он вырастет ответственным человеком? Если в Вашей стране не соблюдаются даже правила дорожного движения, то, как Вы можете ждать снижения уровня несчастных случаев? Заложите сначала прочную основу, и только потом переходите к более сложным вещам.



– Глава девятая –

КОММУНИКАЦИЯ

Я решила оформить главу «Коммуникация» отдельным разделом, так как считаю её очень важной. Существует множество форм общения, и если Вы поймёте важность основных из них, то Вам будет проще понимать и общаться с другими людьми. В процессе коммуникации есть двое – «отправитель» и «получатель». Проблемы возникают в том случае, когда «получатель» не получает информацию, то есть он не слушает то, что ему говорят, или не обращает на это достаточно внимания.

Мой папа лётчик, и он часто приходит домой с кучей интересных и забавных историй. Одна из них – яркий пример отсутствия коммуникации. Однажды Боинг-747, выполнявший рейс до Лондона, начал разгон по взлётно-посадочной полосе. На полпути до взлёта, один из двигателей дал сбой. Пилоты услышали гул и свист. Капитан принял решение об аварийном прекращении полёта, и огромный Боинг-747 совершил аварийное торможение. От шин шёл дым, однако для волнения не было причин.

Обычной процедурой в подобной ситуации было жать команды капитана к эвакуации, если проблема представляла серьёзную угрозу жизни пассажиров. До того, как капитан принял решение, стюардесса в панике

вошла в кабину пилота и встревожено спросила: «Капитан, капитан, мы должны эвакуироваться?». «Подождите, пожалуйста, – ответил капитан, – я занят». Он ещё раз проанализировал сложившуюся ситуацию, и решил, что нет причин для эвакуации. Он обратился к стюардессе и сказал: «Хорошо. Вперёд!». Стюардесса же восприняла его слова, как ответ на её вопрос, и решила, что капитан дал команду эвакуироваться. Она, в свою очередь, дала команду остальным, и из кабины пилота было видно, как весь 747-й эвакуируется без всякого на то основания. Всею причиной стала плохая коммуникация.

Так что в следующий раз, когда Вы будете общаться с кем-то, убедитесь, что окружающие правильно восприняли то, что Вы имели в виду.

Язык жестов является ещё одной очень важной формой общения. Он известен ещё как «невербальная коммуникация», и составляет значительную часть того, как мы реально воспринимаем ситуацию. Вы когда-нибудь ощущали странные противоречивые чувства по поводу кого-то или чего-то? Часто слова человека не соответствуют языку его тела. Например, когда Вы говорите с кем-либо, и Ваша идея близка человеку, он может скрестить руки или ноги, или даже то и другое. Если кто-то чувствует себя выше Вас, то Вы можете заметить, что он держит руки за головой, беседуя с Вами.

Тембр Вашего голоса также играет важную роль в общении. Слова имеют определённую вибрацию; и то, что Вы говорите, может разрушить Ваше обращение в мир и его не воспримут. У меня были учителя, которые просто ублаживали своим голосом. Их речь была настолько

монотонной и скучной, что мне хотелось спать. Однако были и такие, которые вели урок очень живо, и всем было интересно и весело. Они могли употреблять одни и те же слова, но так, что каждый раз они звучали по-другому.

Моя мама всегда говорит, что человеку не случайно даны два уха и один рот. Нам нужно слушать вдвое больше, чем говорить. Мы должны лучше слушать, и тогда мы сможем лучше передавать информацию. Мы можем легко развить навыки восприятия, путём сосредоточения усилий на вслушивании и понимании того, что другой человек хотел нам сказать. Нам следует также поставить себя на его место, чтобы лучше постичь ситуацию.

Хороший способ убедиться, что мы верно поняли то, что нам хотели сказать, – это повторить сказанное в виде подтверждения услышанного.

Другой момент, которому мои родители научили меня, – это смотреть в глаза человеку, с которым разговариваешь. Часто люди не смотрят Вам в глаза, когда беседуют с Вами. В западной культуре смотреть в глаза говорящему означает показывать свою заинтересованность в том, что он говорит. Если человек не смотрит Вам в глаза, задумайтесь, возможно, ему не следует доверять. Я научилась использовать эти невербальные «хитрости» для совершенствования навыков общения, а также для оценки характера людей.

Я считаю, что наилучшим способом общения с другими людьми является искренний разговор. Мы часто ведём себя манерно и высокомерно с другими людьми. Просто будьте сами собой, ведите себя естественно! Это сразу чувствуется, и люди начинают относиться к Вам соответственно. Хочу привести здесь ещё одно выражение Элеоноры Рузвельт:

«Делайте то, что подсказывает Вам сердце, в любом случае оно будет вашим судьёй».

Все мы люди, и все совершаем ошибки, поэтому не позволяйте чему-то помешать Вам быть самим собой. Если Вы будете придерживаться этой позиции, Вы станете замечательным человеком. Когда я чем-то расстроена или совершаю очередную ошибку, я обычно вспоминаю такую фразу:

«Мои ошибки так многому меня научили, что я подумываю сделать их ещё больше».

Это заставляет меня улыбнуться и почувствовать себя лучше!

У меня удивительные родители. Я даже не замечала, как им удавалось научить меня многим вещам. Например, когда мы ходили в ресторан, они отправляли меня попросить что-то у официанта или задать вопрос менеджеру. В то время мне было всего три или четыре года, но это замечательно особым образом придавало мне уверенность. Они часто давали мне возможность заплатить самой. Так я училась обращаться с деньгами и общаться с другими людьми. Сначала я стеснялась, но они продолжали поощрять меня и отправляли выполнять маленькие поручения. Оглядываясь назад, я понимаю, что им было гораздо проще и быстрее сделать это самим, но они постепенно вытягивали меня из зоны комфорта и заставляли расти. Сегодня, благодаря родителям, я чувствую себя везде вполне комфортно и уверенно. Я могу спокойно спросить людей, если я в чём-либо сомневаюсь.

Я выросла на небольшой ферме, и мы всегда искали дополнительные возможности, чтобы заработать деньги. Я постоянно придумывала различные бизнес-идеи, которые, должно быть, сводили с ума моих родных. На очередной праздник мы решили организовать ночной киносеанс с попкорном, сладостями, прохладительными напитками и закусками. Мы целый день занимались организационными вопросами: установили проектор, сиденья, хорошие колонки, а также подготовили большой выбор закусок на продажу. Мы продали билеты жителям фермы, а также пригласили всех соседей на наш ночной киносеанс. Повсюду были расклеены объявления, и слух о нашем мероприятии разошелся по округе.

НОЧНОЙ КИНОСЕАНС С СОДОВОЙ И ПОПКОРНОМ

Вскоре дети со всей округи начали приходить в ожидании ночного киносеанса. Все они стояли в очереди, и бизнес наш продвигался. Мы с сестрой стояли у входа, собирали деньги и продавали ребятам попкорн, закуски и прохладительные напитки. Успех придавал нам уверенности. Мы чувствовали себя чрезвычайно успешными деловыми леди, у которых был золотой рецепт заработка денег. Именно так мы думали.

Через некоторое время я с ужасом поняла, что у ребят, пришедших на наше мероприятие, не было денег. Мне и в голову не приходило, откуда вдруг у них появились деньги на входные билеты, а также прохладительные напитки и закуски. Это я поняла только тогда, когда мои родители рассказали мне, что они, прячась за углом, раздавали деньги детям, желающим посетить наш киносеанс. Вот

откуда у них вдруг появились деньги. Такой вот «сладкий» способ развить в нас уверенность в себе и одновременно научить нас чему-то. Было бы проще просто дать нам деньги на карманные расходы, но нет, они решили научить нас некоторым навыкам таким своеобразным способом. Мы получили отличный опыт рекламирования, общения, продаж, управления деньгами, управления бизнесом, опыт создания бизнеса, и т.д. Как же нам повезло с родителями! Это как в китайской поговорке:

**ДАЙ ЧЕЛОВЕКУ РЫБУ, И ОН БУДЕТ СЫТ ОДИН ДЕНЬ,
НАУЧИ ЕГО ЛОВИТЬ РЫБУ, И ОН БУДЕТ СЫТ ВСЕГДА.**

Как-то родители показали нам, как сделать «зелёного» человечка – такую милую игрушку из чулка, наполненного опилками и семенами, у которого, если его поливать, растут «волосы». Опять же, потребовалось много сил с их стороны, чтобы проделать эту работу вместе с нами. У нас было всё необходимое, начиная от визитных карточек до счёт-фактур, и даже название нашего проекта. Мы назвали его «С Ме» (как «посмотри на меня», и еще это начальные буквы наших имён – Синди и Мэган). Мы снова попробовали себя в качестве рабочих, маркетологов и курьеров. Нам приходилось заниматься продажами, принимать заказы на наш мобильный телефон, и убеждаться, что клиенты довольны покупкой. Только подумайте обо всех навыках, которые мы получили в ходе этого проекта.

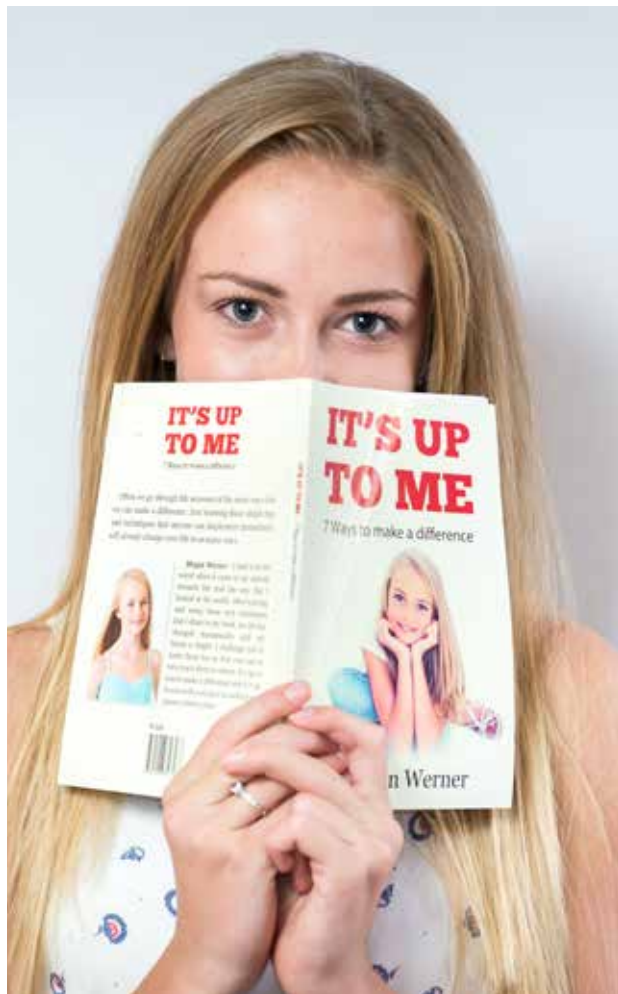
– Глава десятая –

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Название моей книги – «**Всё зависит от меня. 7 способов изменить жизнь к лучшему**». В этой главе мне хотелось бы подвести итог всему, о чём шла речь в предыдущих 9 главах.

Первым способом изменить жизнь к лучшему является эффект отражения. Помните, что жизнь подобна зеркалу, которое будет отражать именно то, что находится перед ним. Возможно, Вам знакома фраза: «Поступайте так, как хотели бы, чтобы поступали с Вами»? Я предлагаю Вам попробовать то, о чём я сейчас говорю. В следующий раз, когда Вы отправитесь за покупками, обратитесь к сотруднику магазина, как к Вашему хорошему знакомому – с любовью, уважением и энтузиазмом. Обратите внимание на его реакцию и последующее к Вам отношение.

Затем зайдите в другой магазин, и побудьте на время капризным и недовольным всем человеком. Обратите внимание на ответную реакцию окружающих. В чём была разница? А разница была только в Вас и Вашем зеркале. Люди будут относиться к Вам так, как Вы ведёте себя с ними. Если Вы излучаете смех и радость, Вы получите в ответ смех и радость, но если Вы излучаете ненависть и негатив, то именно это Вы получите в ответ. Вы когда-



нибудь слышали поговорку: «Улыбнитесь, и мир улыбнётся вам»? Это именно то, что происходит, и Вы верите в это. Если Вы хотите любви, сами дарите любовь. Если Вы хотите уважения, относитесь уважительно к другим. И если Вы хотите весело и радостно проводить время, сами дарите людям радость и смех.

Вы можете изменить к лучшему жизнь других людей. Это изменение может быть большим или маленьким, но главное, – что Вы можете это сделать. Не все мы находимся в одинаковом положении в вопросах благотворительности. Кто-то из нас может пожертвовать деньги, кто-то – время. Так дайте все, что можете; по мере возможности будем делиться с ближними, и будем щедро вознаграждены.

Вторым способом является чувство удовлетворения. Положительная энергия заражительна, и она распространяется подобно огню. Люди могут почувствовать Вашу позитивную энергию, когда Вы входите в комнату. Жизнь и так достаточно серьёзна. Весело проводите время, смейтесь, наслаждайтесь жизнью, и перестаньте беспокоиться о будущем! Живите в настоящем! Прошлое ушло и никогда не вернётся. Что нас ждёт в будущем, нам неизвестно. Только сейчас, в настоящий момент, мы можем изменить ситуацию. Слова «прошлое», «настоящее» и «будущее» говорят сами за себя. Настоящее – это удивительный дар, уникальный подарок. Если Вы весело проводите время, Вы будете делать другие позитивные вещи и сосредоточиться на решении, а не на проблеме.

Мои родители всегда показывали нам прекрасный пример, когда дело касалось изменения энергии. Как-то мы, зайдя в магазин, увидели, что все сотрудники собрались за

прилавком. Настроение их, казалось, было на нуле, и мои родители решили изменить его и одновременно немного повеселиться. Недолго думая, папа спросил: «У вас тут что, профсоюзное собрание?».

«Да», – ответил менеджер с улыбкой на лице.

«Извините, что мы немного опоздали, кругом пробки», – добавила мама, в любом случае, разрешите пройти. Благодарю всех вас, что выделили время в своём плотном графике на проведение этого важного мероприятия». После этих слов весь магазин разразился громким смехом, настроение людей поднялось, всем захотелось развлечений и игр. Когда мы вышли из магазина, то почувствовали, что в тот день смогли изменить к лучшему жизнь этих людей.

**НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ПЕЧАЛИ ИЗ ПРОШЛОГО
И СТРАХУ О БУДУЩЕМ
РАЗРУШИТЬ СЧАСТЬЕ НАСТОЯЩЕГО.**

Третий способ изменить жизнь к лучшему - мужество. Мужество – это не отсутствие страха, а действие, несмотря на страх. Все мы когда-либо испытываем чувство страха, но важно то, как мы можем им управлять. Несмотря на свою молодость, я открыла для себя некоторые удивительные моменты в жизни. Я поняла, что когда я делаю что-то, что другие считают невероятно сложным, это воодушевляет и вдохновляет их сделать то же самое. Своим личным примером я значительно изменила жизнь других людей – просто, преодолевая свой страх, брала и делала. Наш бывший президент, Нельсон Мандела, сказал то же самое, но немного другими словами.

Четвёртый способ – это саморазвитие или самообразование. То, чему я научилась, и чему меня обучали, сформировало хороший багаж, с которым будет надёжно в путешествии под названием жизнь. Были вещи, которые сначала казались невозможными, но теперь, когда я их сделала, я знаю, что это вполне выполнимо. Мне нравится слово «невозможно». Если разбить его в английском языке на части, то получится «Я – возможно». Саморазвитие – это прекрасный способ изменить к лучшему свою жизнь и жизнь других людей. Когда Вы научитесь чему-то, Вы можете научить этому и других. К сожалению, Вы не можете научить других тому, чего не умеете сами.

**НЕТ НИЧЕГО НЕВОЗМОЖНОГО,
САМО СЛОВО ГОВОРIT: «Я – ВОЗМОЖНО».**

~ Одри Хепбёрн ~

Пятым способом является обучение других. Самый лучший подарок, который Вы можете сделать ближним, – это научить их тому, что умеете сами. «Дай человеку рыбу, и он будет сыт один день. Научи его ловить рыбу, и он будет сыт всегда». Своим опытом я делюсь со всеми. Единственное, что требуется от Вас – быть открытыми для информации и готовыми учиться. Мой папа всегда говорит: «Когда ученик готов, появляется учитель».

**УЧИТЕЛЬ: ПОЧЕМУ Я СЛЫШУ РАЗГОВОРЫ?
УЧЕНИК: ПОТОМУ ЧТО У ВАС ЕСТЬ УШИ.**

«КОГДА УЧЕНИК ГОТОВ, ПРИХОДИТ УЧИТЕЛЬ»

Древняя мудрость

Шестой способ – это любовь к ближнему. Любовь – это очень сильное чувство. Она способна преодолевать любые препятствия, будь то цвет кожи, расовая или гендерная принадлежность. Это самый простой способ проявления заботы о другом человеке или животном. Я не только люблю свою семью и друзей, но и своих домашних питомцев и животных вообще. Я испытываю особое чувство от общения со своими собаками, и я считаю, что они гораздо умнее, чем мы думаем. Кто мы в этой жизни без любви? Никто! Я всегда смотрю на это с такой позиции: «Что если Вам осталось жить всего несколько часов? Что бы Вы сделали?». Ответ таков: «Провести время в кругу любящих людей, которые занимают особое место в нашей жизни». В такой момент Вы не захотите еще больше работать и зарабатывать еще больше денег, а скорее, вам захочется провести больше времени с семьёй и близкими друзьями. Я считаю, что каждая секунда нашей жизни – это бесценный дар. Мы часто недооцениваем силу проявляемой нами любви.

Ярким примером является история о морской звезде. Это одна из моих любимых историй. Однажды маленький мальчик шёл по пляжу во время отлива. Он заметил, что множество морских звёзд выбросило на берег, и теперь они высыхают на солнце, не имея возможности вернуться в воду. Итак, идя по пляжу, он брал одну звезду за другой, и бросал обратно в море. Там же был некий старик, который рыбачил с берега. Завороженно он наблюдал за тем, что

делал мальчик. Пляж был усыпан сотнями морских звёзд. Казалось, невозможно бросить всех обратно в море. Когда мальчик приблизился, старик спросил: «Зачем ты это делаешь? Посмотри на пляж! Там сотни морских звёзд. Берег усыпан ими. Твои старания ни к чему не приведут. Это бессмысленно».

Мальчик поднял очередную морскую звезду, подумал немного, и, бросив её в море, сказал: «Ну вот, для одной смысл уже есть!». Так и в жизни. Может быть, мы не сможем изменить мир, но мы можем, совершая добрые дела, изменить чью-то жизнь. Как говорится: «Один человек не может изменить мир, но каждый может попробовать». Делайте добрые дела, и Вы удивитесь, как это изменит мир вокруг Вас.

МОРСКАЯ ЗВЕЗДА — ЭТО ЗВЕЗДА, УПАВШАЯ С НЕБА В МОРЕ.

Седьмой способ – это научиться слушать. Мы все, кажется, довольно хороши, когда дело доходит до предоставления информации, но не всегда также хороши, когда речь идёт о её восприятии. Мы хотим, чтобы в нашей жизни происходили интересные вещи, но если мы не умеем слушать, то ничего не получится. Нам нужно научиться быть благодарными за все мелочи в нашей жизни, и тогда мы получим больше. Помните: жизнь не даст Вам больше, если Вы постоянно жалуетесь, и не умеете быть благодарными за то, что имеете. Если Вы дарите кому-то подарок, а человек начинает причитать о том, как он мал, и как несправедлива к нему жизнь, возникнет ли у Вас желание когда-нибудь подарить ему что-то снова? Нет! Также и в жизни. Если Вы

благодарны жизни за мелочи, вскоре Вы получите намного больше. Идите по жизни с чувством благодарности, и Ваша жизнь будет замечательна.

Мы приближаемся к завершению моей маленькой книги, и я искренне надеюсь, что некоторые истории смогли что-то изменить в Вашей жизни и сделать её лучше. Я верю, что если я смогу изменить к лучшему чью-то жизнь, я сделаю мир лучше. Всегда помните, что у Вас есть выбор, и этот выбор в Ваших руках.

ЗАДУМАЙТЕСЬ СЕГОДНЯ: ЗА ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ПОБЛАГОДАРИТЬ БОГА ЗА ПРОШЕДШИЙ ДЕНЬ?

В заключение хочу рассказать Вам ещё одну небольшую историю о том, что ответ находится в Ваших руках. Это замечательная история, которую я рассказываю, когда чувствую, что мир должен сделать мне одолжение. Это одна из историй, которую рассказал мне папа, и звучит она так:

Один старый китаец, который жил в горах, был известен своей мудростью. Люди со всего мира приезжали к нему за советом. Он был наделён мудростью во всех областях жизни, он был широко известен. Однажды, один подросток решил искутить старика. Он пошёл и поймал бабочку. У него был план - прийти с живой бабочкой в руках, спросить у старца, жива она или мертва. Если бы старец сказал, что бабочка жива, то подросток бы просто раздавил её, прежде чем открыть руку, и бабочка была бы мертва. Если бы старец сказал, что бабочка мертва, тогда бы мальчик просто разжал руку, и бабочка выпорхнула. Это, как он думал,

была беспроблемная ситуация. Спустя некоторое время, появился старец. Мальчик спросил: «Господин, у меня в руке бабочка. Жива она или мертва?». После долгой паузы старец ответил: «Мой сын, ответ в твоих руках».

И это действительно так, когда речь идёт о нашей жизни. Ответ на вопрос находится в наших руках, когда речь идёт о развитии наших умений и талантов. В наших руках сила и власть. Итак, идите в мир и творите добрые дела, меняйте жизнь к лучшему. Жизнь – это удивительное путешествие. Так давайте же использовать каждую секунду по максимуму!

До тех пор, пока мы снова не встретимся, друзья, продолжайте менять жизнь к лучшему.

Мэган Вернер

ЭТО ЗАВИСИТ ОТ МЕНЯ